

În librării — o carte pentru iubitorii de volei *)

„ALMANAHUL VOLEIULUI ROMANESC", apărut recent în librării, este o culegere de rezultate care se adresează în mod deosebit iubitorilor de statistică sportivă.

Prin munca migăloasă a autorilor (N. Mateescu și M. Popescu) cititorului iubitor de volei îi sînt oferite spre a le afla sau a și le reaminti: rezultatele obținute de echipele românești, în confruntările internaționale (pînă la mijlocul anului 1966), clasamentele principalelor competiții oficiale interne, loturile echipelor campioane ale țării de-a lungul celor 17 ediții desfășurate pînă acum, numele jucătoarelor și jucătorilor evidențiați în principalele meciuri, cele ale maeștrilor și ale maeștrilor emeriți ai sportului, precum și o parte dintre numele antrenorilor și arbitrilor care au condus echipe și jocuri în perioada respectivă.

Pe lingă calitățile sale demne de evidențiere, lucrării i se pot reproșa unele scăderi, mai ales în ce privește sistematizarea materialului. Astfel, o dificultate pentru cititor o constituie faptul că datele și rezultatele nu sînt organizate pe capitole care să cuprindă, separat, în ordine cronologică: campionatele republicane (feminin, masculin, juniori etc.); campionatele europene; campionatele mondiale; edițiile „Cupei campionilor europeni" etc. În această privință, capitolul „Date statistice" de la sfîrșitul cărții nu reușește să remedieze lacuna semnalată, mai ales că, de pildă, din lista campionilor masculini ai țării lipsește echipa campioană republicană din ediția a 17-a: Rapid București, iar palmaresul echipelor României nu este redat separat masculin — feminin, fapt care îngreuiază consultarea tabelelor respective. De asemenea, capitolul intitulat „Cum a luat naștere jocul de volei" este departe de a satisface, fiind tratat fugitiv, pe un spațiu mult prea redus. Se face totodată resimțită lipsa totală de ilustrații. Fotografiile celor mai reprezentativi dintre voleibaliștii și voleibalistele din țara noastră, însoțite de scurte date biografice, precum și cîteva imagini din principalele întîlniri interne și internaționale, ar fi fost binevenite și ar fi întregit organic expunerea datelor statistice culese de autori.

Trecînd peste lipsurile semnalate, cartea rămîne o lucrare pe care o recomandăm iubitorilor voleiului, profesorilor de educație fizică, sportivilor, elevilor din școlile sportive și, mai ales, amatorilor de statistici sportive.

(I. D.)

• „Almanahul voleiului românesc" de N. Mateescu și M. Popescu — Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport — lei 5.

Gimnastica de dimineață în internatele școlare și căminele studențești

Dr. C. ALEXANDRESCU, lector la I.C.F.

După cum se știe, gimnastica de dimineață este o formă largă de practicare a educației fizice. Ea este accesibilă la toate vîrstele, se poate executa în diferite situații și nu necesită condiții materiale deosebite.

Practicarea gimnasticii de dimineață are o influență deosebită asupra organismului. Vom insista puțin asupra acesteia. Prin efectuarea exercițiilor de gimnastică, imediat după sculare din pat, se obține o creștere a excitabilității sistemului nervos central, o activare a circulației și respirației și o scurtare a perioadei de acomodare la activitatea zilnică, după somnul de noapte.

Se știe că în timpul somnului, scoarța cerebrală, obosită de încordarea intelectuală din timpul programului școlar, își încetează activitatea pentru a se reface și, o dată cu ea, atît circulația cît și respirația se reduc simțitor. Din cauza inhibiției corticale și a reducerii activității marilor funcțiuni, după trezire trebuie să treacă o perioadă de timp în care creierul și marile funcțiuni să atingă ritmul optim de activitate, pentru a face față cerințelor programului zilnic.

Prin practicarea gimnasticii de dimineață, această perioadă de inerție se scurtează și persoana respectivă se simte bine, este voioasă și capabilă să muncească cu spor de la începutul activității zilnice.

Acest lucru este foarte important atît pentru cei ce depun o muncă fizică cît și pentru elevi și studenți care trebuie să facă față unor solicitări intelectuale deosebite, din primele ore ale zilei. Efectele pozitive ale gimnasticii de dimineață sînt resimțite și de cei care lucrează sau învață după amiaza, pe de o parte prin faptul că acumulează mai ușor cunoștințele dimineața, cînd își pregătesc lecțiile, iar pe de altă parte prin faptul că aceștia au o stare de bine, de voioșie, care se menține tot timpul zilei.

Iată motive care ne îndreptățesc să afirmăm că gimnastica de dimineață trebuie să intre în programul zilnic al fiecărui elev sau student, al fiecărui om, indiferent de profesie. Gimnastica de dimineață este un lucru necesar în internatele școlare și în căminele studențești unde regimul de viață este mai ordonat și practicarea gimnasticii de dimineață se poate face în colectiv.

Organizarea acesteia se poate realiza în diferite forme: pe culoare, printr-o comandă centralizată a programului, cu ajutorul stației de radioamplificare, și mai ales afară, în aerul proaspăt al dimineții, cu ajutorul instructorilor.

De alcătuirea programelor și de pregătirea instructorilor voluntari este indicat să se ocupe catedrele de educație fizică. Și ar mai trebui insistat pe un lucru deosebit de important: din punct de vedere igienic este obligatoriu ca gimnastica de dimineață să se desfășoare în aer curat. Este de preferință să se lucreze afară chiar iarna, cînd temperatura este acceptabilă pentru organism. Cîteva minute de gimnastică și o ușoară alergare călește organismul. Oricum, gimnastica de dimineață nu trebuie făcută la gura sobei.

După terminarea programului de gimnastică, spălatul cu apă rece pînă la brîu și frecționarea pielii cu un prosop aspru, muiat în apă rece, sînt mijloace eficace de călire a corpului cu ajutorul apei. Toate acestea creează bună dispoziție, dau prospețime organismului, îl fac mai sănătos și mai rezistent.

Zile de tabără. Studenții aflați la Păltiniș-Sibiu într-o bine meritată vacanță își încep programul zilnic cu... cîteva minute de înviorare. În fotografie un grup de studenți bucureșteni, după exercițiul de gimnastică, face o ușoară alergare

Foto: T. Roibu



Drum liber inițiativelor frumoase!

Asociațiile sportive din regiunea Argeș se fac remarcate nu numai printr-o activitate rodnică, ci și prin inițiative foarte frumoase, care merită toată prețuirea. Iată două exemple de... sezon, care vin să confirme acest adevăr.

Într-una din ultimele duminici ale lunii ianuarie, sportivii din comuna Rucăr, raionul Muscel, au trăit un eveniment puțin obișnuit: participarea la prima ediție a „Cupei schiorului muscelean". Inițiativa organizării acestei acțiuni cu caracter larg de masă într-un sport aflat în plină actualitate (și într-o regiune geografică în care condițiile atmosferice sînt deosebit de prielnice), a aparținut Consiliului raional UCFS Muscel și Comitetului raional U.T.C. și ea s-a bucurat, cum era și de așteptat, de o adeziune unanimă.

Aproape că este de prisos să mai amintim că acțiunea a beneficiat de un cadru organizatoric corespunzător. Inițiatorilor (cu sprijinul organelor locale) li s-au creat toate condițiile pentru a face din această competiție o întrecere de schi-model, punct de plecare în alte acțiuni asemănătoare. La sfîrșitul întrecerilor, cei mai buni sportivi — Gabriel Panaitescu (Voința Cîmpulung), Ion Olteanu (Avîntul Rucăr), Anca Cojan (comuna Dîmbovicioara) și Elena Caragiu (Voința Cîmpulung), clasați în această ordine, au fost aplaudați călduros de locuitorii Rucărului, martori ai unui spectacol sportiv inedit, de care își vor aminti totdeauna cu plăcere. Consiliul asociației Avîntul Rucăr, pentru care „Cupa schiorului muscelean" a însemnat un bun prilej de îmbogățire a experienței, și-a propus să organizeze săptămînal concursuri de schi pentru copii, tineri și vîrstnici.

Într-o altă așezare argeșeană, la Rîmnicu Vîlcea, asociația sportivă Șoimii-Goranu a organizat o „duminică a schiorilor și amatorilor de săniuș". Și această acțiune s-a bucurat de o organizare bună. Ea a fost popularizată prin afișe (care au conținut și traseele complete pe care urmau să se desfășoare concursurile), prin stațiile de radioamplificare din întreprinderi și școli. La această duminică sportivă organizată pe pîrtiile Dealului Alb, cunoscut loc de agrement al oamenilor muncii vîlceni, au luat parte sute de amatori de schi (probe: coborîre, 1 000 m și fond 2 500 m) și săniuș.

Am ținut să scot în relief aceste două inițiative pentru valoarea lor mobilizatorie, pentru utilitatea lor, cu speranța că și în alte locuri din regiune pot fi organizate astfel de acțiuni, cu mijloace puțin costisitoare, dar cu multă eficiență.

ALEXANDRU OȚELEANU
vicepreședinte al Consiliului regional UCFS Argeș

Preferințele oamenilor trebuie respectate

(Urmare din pag. 1)

din raionul Turnu Severin, în urma dezbaterilor Conferinței, au ieșit la iveală și o serie de neajunsuri.

Astfel, este încă foarte mic numărul fetelor angrenate în practicarea sportului, iar în multe asociații (Recolta, Jidoștița, Vodița Podeni etc.) acestea nu sînt atrase de loc pe terenurile de sport; campionatul asociației se organizează numai la fotbal (Hinova, Podeni, Tințărlești); în cadrul „duminicilor cultural-sportive" — după cum arătau mulți dintre vorbitori — sportul are o pondere neînsemnată.

De asemenea, a reieșit că diversele competiții de masă, la care participă tinerii asociațiilor sportive, nu se organizează după preferințele majorității acestora, ci după cele ale consiliilor asociațiilor. „Șahul, unul din sporturile care găsesc cei mai mulți practicanți la sate — spunea tov. I. Hoară — directorul liceului din Sisești — nu se bucură de atenția cuvenită din partea consiliilor de asociație. Nici în asociațiile sportive școlare nu i se dă mare importanță, deși este numit „sportul minții". Oare nu contribuie el mai mult de cît oricare alt sport la dezvoltarea puterii de gîndire?"

Nici gimnastica și atletismul care, după cum a reieșit din discuții, ar avea condiții optime de dezvoltare (mai ales în asociațiile sportive școlare) nu au constituit o preocupare de seamă a activului UCFS din raion. Și cînd te gîndești că în conducerile asociațiilor sportive sătești sînt nelipsiți profesorii de educație fizică! Aceștia însă organizează întreceri numai la ramurile sportive care nu le cer prea mari eforturi, neluîndu-se în seamă — din comoditate — dorința multor tineri săteni și elevi de a practica sporturile preferate. Noul consiliu va trebui să țină seamă în munca sa viitoare de această necesitate stringentă: respectarea preferințelor tinerilor. Căci nu pot fi obligați să practice... fotbalul cei ce au pasiune pentru atletism, gimnastică, șah, handbal etc. Cu atît mai puțin... fetele.

Așadar, *vox populi...*



Există un „fapt divers" în sport? Fără îndoială! Deși denumirea este oarecum improprie. Faptul, ca atare, nu este totdeauna chiar „divers"...

Iată-ne, deci, preluînd și noi inițiativa „Scînteii", aceea de a deschide o rubrică închinată „faptului divers". De care activitatea sportivă nu duce lipsă.

De zece ani — campioană!

Cine a realizat această performanță? Echipa de baschet a Liceului „Gheorghe Gheorghiu-Dej" din Bîrlad care, de un deceniu, nu lasă pe nimeni să i-o ia înainte în campionatul școlar regional.

La acest record (să recunoaștem, cu totul ieșit din comun) se adaugă încă unul, nu mai puțin semnificativ: tot de zece ani — parcă prin simetrie — școala este și campioană pe regiune, la juniori.

În acest răstimp, liceul din Bîrlad a dat baschetului nostru cîteva jucătoare de talie înaltă (la propriu și la figurat): Georgeta Gumenic, Mariana Mihăescu, Elena Savin *și* Ecaterina Tofan *(de la C.S.M.S. Iași),* Ana Razu *(de la Medicina Iași). Lista rămîne deschisă...*

De pe acum, însă, ea poate fi semnată de prof. Mihai Cuțui, *care a îndrumat pașii tinerelor baschetbaliste.*

Doriți un poligon?

Ani de zile trăgătorii din Iași au dus lipsa unui poligon. L-au dorit cu înfrigurare, l-au visat noaptea. Dar chiar atunci cînd și-au văzut visul cu ochii (a fost amenajat, în sfîrșit), țintele au rămas intacte. Să nu le fi nimerit trăgătorii ieșeni? Ași! Ei îți ochesc și pasărea în zbor. Dar cum să arate ce pot, dacă poligonul este zăvorit, nimeni nedorind să-l ia în primire?

Așa stînd lucrurile, este cazul să-i luăm noi în... primire pe tovarășii din Consiliul orășenesc. Pare-se că au rămas în poziția „culcat"!

Tot pe drum, pe drum, pe drum...

Cîntecul este cunoscut. Necunoscută este pățania echipei de handbal „Racheta", din Baia Mare, care a făcut un ocol de aproape 600 de kilometri, a pierdut 3 zile și tot n-a ajuns la timp la Tîrgu Mureș pentru a concura la etapa intercentre a tradiționalei competiții dotate cu „Cupa Sportul popular".

Le-o fi plăcînd într-atîta drumeția băimărenilor? Probabil că da. Dar în nici un caz ei nu s-au simțit bine în ziua cînd tov. T. Giurean, vicepreședintele Consiliului regional UCFS Maramureș, a expediat... „Racheta" nu la Tîrgu Mureș, unde era așteptată să joace, ci la Reșița. Cum s-ar spune, a plasat-o pe o altă orbită. Greșeala a costat... doar 2 100 de lei.

Poate că cineva va prezenta scuzele de rigoare. Dar cine va suporta paguba? „Racheta"? Nu, ci „baza de lansare"!

Toate popicele doborîte

Echipa de popice a asociației sportive „Record" Mediaș (de pe lîngă fabrica de încălțăminte „8 Mai") a fost retrasă din campionatul regional, la care nu fără succes lua parte, iar arena de popice a fost transformată într-o... seră de flori. La toate acestea consiliul asociației sportive (președinte: Al. Penciulescu*) n-a schițat nici un gest.*

Păcat că în sera cu pricina nu cresc și urzici. Poate că ar tresări tovarășul Penciulescu...

Rubrică redactată de
VALERIU CHIOSE și
JACK BERARIU
după scrisorile corespondenților noștri